МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ДЕТСКИЙ САД № 91 «ОРЛЕНОК» ГОРОД ГОРЛОВКА

ДОНЕЦКАЯ НАРОДНАЯ РЕСПУБЛИКА

Консультация для педагогов

«Нетрадиционные формы сотрудничества по формированию основ ЗОЖ»



 Составил: воспитатель

 Яковлева Е.А.

 Горловка 2023 год.

«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, их умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы »

(В.А. Сухомлинский)

Жизнь в 21 веке ставит перед нами много новых проблем, самой актуальной среди которых является проблема сохранения здоровья, воспитание привычки к здоровому образу жизни.

Одной из приоритетных задач нового этапа реформирования системы образования является сохранение и укрепление здоровья дошкольников, выбор образовательных технологий, соответствующих возрасту, устраняющих перегрузки детей.

В дошкольном учреждении формирование здорового образа жизни – это целая система работы с детьми,  предполагающая различные методы, формы и средства. Формирование основ культуры здорового образа жизни проходит на протяжении всего времени пребывания ребёнка в доу. Режимные моменты, НОД, спортивные соревнования и праздники, досуги. Проекты, акции, являются  также основными формами работы.

Для организации здорового образа жизни используются различные традиционные формы с детьми: беседы, семинары, родительские собрания, консультации, совместные праздники, анкетирование, проекты.

Сочетание всех подходов становится, возможно, только при тесном взаимодействии всех педагогов и работников детского сада.

В настоящее время все больше педагогов обращаются к современным формам оздоровления детей в профилактической и коррекционной деятельности. Эти нетрадиционные методы, при разумном использовании помогают детям справиться с проблемами в развитии, повышают работоспособность, улучшают память. К ним можно отнести: сказкотерапию, пескотерапию, фитотерапию, оздоровительный бег, музыкотерапия, тренинг, аутотренинг, релаксация, смехотерапия, игротератия и др.

**Сказкотерапия**

Цель: лечение художественным словом, она способствует развитию воображения, что помогает решать собственные проблемы ребенка в реальном мире. Основной принцип сказкотерапии – целостное развитие личности, забота о душе . Сказкотерапия очень востребована.

**Оздоровительный бег (дозированный)**

Цели: — тренировать дыхание, выносливость; — выработать чувство скорости в беге, умение держать темп: — укрепить мышцы, кости, суставы; — поддержать общий тонус организма. Оздоровительный бег должен проводиться с небольшой подгруппой (5—7 человек) не менее двух раз в неделю в дни, когда нет физкультурных занятий, во время утренней прогулки, а также в холодное время года в конце дневной прогулки.

**Музыкотерапия.**

Цель: профилактика и лечение нервно-психических заболеваний; стимулирует речь, содействует коррекции и развитию ощущений, восприятий и т.д. Музыкотерапия включает: прослушивание музыкальных произведений; пение песен, ритмические движения под музыку; сочетание музыки и изодеятельности. Музыкотерапия – это лекарство, которое слушают.

Целительные свойства музыки реализуются, влияя на слух, а через него на психику человека.

**Тренинг.**

Цель: снять излишнее напряжение и улучшить психоэмоциональное состояние. Тренинг — элемент психической дисциплины. Его основа — способность человека преувеличивать положительное и отстранять — «распылять» отрицательное. При выполнении тренингов важным является умение вообразить и переиграть описываемую ситуацию, что дает ребенку возможность успокоиться, взглянуть на произошедшее объективно.

**Релаксация.**

Цель: преодолеть внутренне» напряжение. Современные дошкольники испытывают повышенные психические и физические нагрузки: постоянную спешку, беспокойство, поток негативной информации с телеэкрана, частые инфекционные заболевании, усталость, приводящие в дальнейшем к перенапряжению. Релаксация помогает детям снять внутреннее мышечное напряжение, привести нервную систем и психику в состояния покоя. Умение детей управлять своими чувствами и эмоциями — еще один шаг к воспитанию уверенности в себе. Релаксация – это один из путей преодоления внутреннего напряжения, основанный на более или менее сознательном расслабление мышц. Обучая детей методом релаксации, мы помогаем им снять внутреннее мышечное напряжение, успокоиться, тем самым привести нервную систему и психику в нормальное состояния покоя. Умение детей управлять своими чувствами и эмоциями – ещё один шаг к воспитанию у них уверенности в себе.

**Игротерапия.**

Цель игровой терапии — утверждение уникального «Я» ребенка, его самоценности. Игра способствует созданию близких отношений между участниками группы, снимает напряженность, тревогу, страх перед окружающими, повышает самооценку, позволяет проверить себя в различных ситуациях общения.

**Дыхательная гимнастика**, которая поможет обеспечить полноценную работу бронхов, очистить слизистую дыхательных путей, укрепить дыхательную мускулатуру.

**Пальчиковая гимнастика**, которая является одним из показателей и условий хорошего физического и нервно-психического развития ребенка. По умелости детской руки, специалисты делают выводы об особенностях развития центральной нервной системы и мозговой деятельности. Систематические упражнения по тренировке движения пальцев наряду со стимулирующим влиянием на развитие центральной нервной системы, всех психических процессов, в особенности речи, параллельно несут и оздоравливающий эффект на детский организм, помогают в определенной степени справиться с различными недугами. В Восточной медицине существует убеждение, что с помощью массажа рук можно избавиться от головной боли, вылечится от гриппа, насморка, ангины; облегчить боль при воспалении уха и носовых пазух.

 Следует отметить то, что для оздоровления детей необходимо включать **гимнастику для глаз**, так как считаем, что это необходимо ребенку дошкольного возраста. В течение первых 12 лет жизни у ребенка идёт интенсивное развитие органов зрения. В

**Босохождение**

Начинаем закаливание с трех лет. Постепенно увеличиваем время ежедневно на 2 минуты, доводя его с 3 минут до 15.

**Утренняя гимнастика  и лучший вариант - на свежем воздухе**

Цель – повысить психоэмоциональный и мышечный тонус, развить приспособляемость ребенка к возрастающим физическим нагрузкам, активизировать обменные процессы.

**Массаж и самомассаж**

Цель – привлечь ребенка к самопрофилактике, эксперсс-диагностике и реабилитации в ранние периоды заболевания, научиться серьезно и бережно относиться к здоровью, а также повысить защитные средства слизистых оболочек глотки, гортани, трахеи, бронхов и др. Во время утренних процедур научите ребенка делать самомассаж ушных раковин и пальцев.

**Музыкально-подвижные игры** применяемые практически на всех занятиях, и являются ведущим видом деятельности дошкольников. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации,

соревнования – все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий по танцевально-игровой гимнастике.

**Игропластика**основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Здесь используются элементы  движений и упражнения стретчинга, хатха-йоги, выполняемые в сюжетной игровой форме без музыки. Использование в работе этих упражнений кроме радостного настроения и мышечной нагрузки дают ребенку вволю покричать, погримасничать, свободно выражая свои эмоции, открытость и внутреннюю свободу. Положительное  воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию.

**Игры-путешествия** включают все виды подвижной деятельности, используя средства всех разделов программы. Данный материал помогает педагогам закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, сплотить ребят, дает возможность стать, кем мечтаешь, побывать, где захочешь и увидеть что пожелаешь. Такие занятия отличаются от классических  высоким эмоциональным фоном, способствующим развитию мышления, воображения, эмоционально-двигательной сферы и творческих способностей детей.

**Дыхательная и звуковая гимнастика.**

Цель – научить детей дышать через нос, подготовить к более сложным дыхательным упражнениям. При этом осуществляется профилактика заболеваний верхних дыхательных путей.